**ALCUNI TIPI DI DIETA**

Gli alimenti base della dieta mediterranea sono le verdure, i cereali, i legumi, il pesce, l’olio di oliva, i latticini, il vino, poca carne, la frutta e molti aromi. Questo modello alimentare lo abbiamo esportato in tutto il mondo perché rappresenta il metodo ideale per assicurare all’organismo tutti i principi alimentari. Un altro modello di alimentazione sempre più diffuso è la dieta vegetariana, della quale esistono due varianti: quella stretta, che abolisce dalla tavola non solo la carne, ma qualsiasi altro prodotto di origine animale, e quella mista, che invece accetta prodotti come le uova, il latte e i formaggi. Molti studi hanno messo in evidenza che la dieta vegetariana, oltre a evitare l’uccisione di animali, riduce i livelli di colesterolo e diminuisce la probabilità di malattie quali l’ipertensione. Poiché una dieta di questo tipo non provochi carenze di proteine, bisogna però stare attenti a combinare tra loro i vegetali in modo da assicurare sempre all’organismo gli amminoacidi essenziali.